
Ponencia 1

NUTRICIÓN Y NEURODESARROLLO

Adriana Sanjurjo


adrisanjurjo@gmail.com

RESUMEN

El período prenatal y los primeros años de vida son fundamentales para lograr un máximo desarrollo cerebral. Por eso la importancia de una alimentación adecuada junto con estimulación durante los primeros tres años en la vida de un niño, siendo este período una “ventana de oportunidad” o “período sensible”, de allí la importancia de preparar a los padres y cuidadores de no descuidar esta etapa.

En los últimos años son asombrosos los hallazgos que se han llevado a cabo acerca de la capacidad del cerebro, el conocimiento de los mismos puede ayudarnos a enriquecer a los niños para que alcancen su máximo potencial de desarrollo; uno de los descubrimientos más importantes acerca del cerebro ha demostrado que existen ciertos momentos óptimos para el aprendizaje, en donde las conexiones cerebrales se desarrollan al más alto nivel siendo el cerebro más receptivo a ciertos tipos de aprendizaje. Estas ventanas de oportunidad, como mencionamos anteriormente, existen durante los primeros años de vida, y vienen a ser el momento ideal para el desarrollo de ciertas experiencias de aprendizaje. Cuando se ignoran o no se tienen estas experiencias en el tiempo estipulado es más difícil que ocurra un óptimo desarrollo cerebral.

El desarrollo del sistema nervioso central comienza desde la concepción, y continúa durante toda la gestación; después del nacimiento comienza la maduración, aumentan las estructuras de soporte



(neuroglia), las conexiones entre las células nerviosas (sinapsis) y culmina la mielinización. La mielina (capa de ácidos grasos) recubre a los nervios facilitando la transmisión entre las células nerviosas. Todo este proceso se realiza a gran velocidad durante los dos primeros años, más lentamente hasta los 4 o 5 años y más pausado hasta la edad adulta. De aquí la plasticidad del cerebro de un bebé para ser influenciado por el ambiente que lo rodea, como así también de ser más sensible ante carencias nutricionales y afectivas durante este período.

El acelerado crecimiento del cerebro del bebé se refleja por el aumento de las conexiones neuronales, creando vías de información, y permitiendo al niño que reciba y procese cantidades crecientes de estímulos sensoriales. Una nutrición óptima en esta etapa va a ser favorable para la mielinización, favoreciendo el desarrollo motor, el lenguaje y la visión.

Está comprobado que la alimentación con leche materna ofrece el más completo alimento para un recién nacido, ya que contiene todos los nutrientes esenciales para el óptimo desarrollo cerebral además de favorecer la construcción de un vínculo muy fuerte entre la madre y el niño y contribuir al desarrollo de niños seguros y emocionalmente estables. Es sabido que la leche de madre es rica en ácidos grasos poliinsaturados que intervienen en el desarrollo del cerebro y retina.

Se ha comprobado que los niños amamantados entre 6 y 9 meses, tienen un cociente intelectual que supera en unos 6 puntos al de los niños amamantados durante menos de un mes, es decir mejoran el desempeño mental. Por otra parte, existe evidencia que los lactantes alimentados con leche materna exclusiva durante 6 meses lograban habilidades motoras (gatear y caminar) antes que los que recibieron lactancia exclusiva hasta los 4 meses.

Podemos decir que la creación de vínculos afectivos fuertes con sus padres o cuidadores, un ambiente seguro, el ofrecer cariño y afecto, el contacto físico: alzarlos, abrazarlos, acariciarlos; promover el lenguaje con cantos, cuentos y rimas y una nutrición completa durante los primeros años de vida contribuyen al desarrollo cerebral y facilitan el aprendizaje.

Tener presente que la mayor parte de las conexiones entre neuronas (sinapsis) se realiza durante los primeros años de vida. Van a ser las experiencias ofrecidas por el entorno las que estimularán esas conexiones encargadas de organizar el lenguaje, coordinar los movimientos, tomar contacto con los otros y desarrollar todo su potencial genético.

El conocimiento de todas estas situaciones no solo es de importancia para padres y cuidadores sino también para ser implementado en centros de atención preescolar o instituciones que trabajen con niños en los primeros años.

Palabras claves: nutrición- leche materna- desarrollo psicológico- neurocognición